

Согласовано:
Директор



Утверждаю
Директор ООО "Трест Общественного питания"



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



СОГЛАСОВАНО

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ТОП"

Афоничев И.Д.

Возрастная
категория:

Школьники от 7 до 11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1								
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100	
	Каша пшенинная молочная жидкая	200	7.80	9.46	35.80	283.6	267	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14.15	20.88	71.11	551.92		
ИТОГО ЗА Завтрак		100	10.94	26.67	3.04	205.83	367 (1)	
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
	Хлеб ржаной	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	
	Макаронные изделия отварные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106	
	Овощи натуральные (помидоры)	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Чай с сахаром	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Хлеб пшеничный	590	22.09	28.12	75.05	552.07		
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		100	10.94	26.67	3.04	205.83	367 (1)	
Обед	Гуляш (1-й вариант)	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	
	Макаронные изделия отварные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106	
	Овощи натуральные (помидоры)	200	0.50	0.20	23.10	96	507	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	о Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	об Хлеб ржаной	250	1.68	5.17	7.07	83.3	139	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	30	0.84	0.99	23.19	105	588	
	Вафли	900	27.09	34.76	126.57	842.01		
	ИТОГО ЗА Обед	1960	63.33	83.76	272.73	1946		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 2								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	268	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.40	0.00	20.00	80	616	
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111	
ИТОГО ЗА Завтрак		565	15.62	21.84	83.84	598.66		
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	90	13.32	1.88	5.20	89.8	334	
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22.20	3.13	8.67	149.67	174	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.40	0.00	20.00	80	616	
	Квашеная капуста	60	1.08	0.06	1.80	13.8	48	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	40.50	5.59	55.53	432.47		
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	Рассольник домашний	250	2.07	5.20	12.80	106.25	132	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508	
	Кнели рыбные припущенные	90	13.32	1.88	5.20	89.8	334	
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22.20	3.13	8.67	149.67	174	
	Квашеная капуста	60	1.08	0.06	1.80	13.8	48	
	ИТОГО ЗА Обед	830	44.85	11.07	88.51	633.12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	100.97	38.50	227.88	1664.25		
День 3								
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	5.26	18.98	146	165	
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	

ИТОГО ЗА Завтрак		560	10,23	14,65	61,88	422,16	
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		480	22,47	29,25	63,85	604,47	
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
		780	28,53	27,01	105,57	775,97	
ИТОГО ЗА Обед		1820	61,23	70,91	231,30	1802,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		470	21,92	34,78	52,68	611,22	
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,8	370
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		490	18,45	19,25	74,92	546,16	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота						106,42	161
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	94	108
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	69,6	109
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	316,8	370
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
		800	24,57	25,02	124,32	821,98	
ИТОГО ЗА Обед		1760	64,94	79,05	251,92	1979,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка						
	"Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА Завтрак		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Завтрак льгота	Капуста тушеная	150	3,42	4,37	14,62	112,63	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	23,62	20,7	63,87	536,39	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста тушеная	150	3,42	4,37	14,62	112,63	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
ИТОГО ЗА Обед		600	33,45	26,65	66,88	643,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	67,65	58,09	200,75	1603,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,56	14,12	31,52	287,4	247
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14,91	25,54	66,83	555,72	
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		650	27,96	23,73	93,78	700,62	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в красном соусе	90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА Обед		870	31,13	26,51	112,95	809,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	74	75,78	273,56	2066,23	
День 7							
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА Завтрак		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	102,42	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	21,61	17,47	65,43	508,02	
Обед	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	102,42	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
		800	29,01	17,07	119,41	749,92	
ИТОГО ЗА Обед		1925	67,02	56,46	271,22	1873,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		460	11,35	18,23	74,14	531,6	
Завтрак льгота	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		570	34,49	17,73	110,58	741,11	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
ИТОГО ЗА Обед		820	36,44	22,90	124,18	848,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	82,28	58,86	308,90	2121,52	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481

	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак		425	28.71	29.46	77.60	669.6	
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	150	20.90	16.30	33.00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.2	481
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		395	26.73	29.10	67.58	617.4	
ИТОГО ЗА Обед		200	1.32	4.14	9.52	80.56	143
Обед	Суп из овощей с фасоль	200	1.32	4.14	9.52	80.56	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0.66	0.06	2.10	12	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18.37	11.18	5.90	198.49	337
	Картофель отварной I	150	2.85	6.15	19.05	142.5	173.1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
		760	27.40	22.35	79.23	629.75	
ИТОГО ЗА Обед		1580	82.84	80.91	224.41	1916.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10							
Завтрак	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6.20	9.60	27.00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак		550	10.58	10.74	70.00	423.6	
Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Рагу из овощей	150	3.00	8.02	12.75	135	195
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Горошек зеленый	60	1.86	2.22	3.84	43.2	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
		550	24.48	26.51	64.52	595.8	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1.64	4.18	12.46	94.22	155
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Рагу из овощей	150	3.00	8.02	12.75	135	195
	Горошек зеленый	60	1.86	2.22	3.84	43.2	1/1
		780	28.90	31.27	97.76	790.42	
	ИТОГО ЗА Обед	1880	63.96	68.52	232.28	1809.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18380	726.70	671.90	2476.53	18705.69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1838	72.67	67.19	247.65	1870.569	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

За 10 дней общее	Завтрак	5095.00	154.45	208.78	714.46	5403.54
	Завтрак льгота	5375	262.4	217.45	735.11	5834.51
	Обед	7940	311.37	244.61	1045.38	7545.62
За 10 дней в среднем	Завтрак	509.50	15.45	20.88	71.45	540.35
	Завтрак льгота	537.5	26.24	21.745	73.511	583.451
	Обед	794	31.137	24.461	104.538	754.562
За 10 дней в сутки	Завтрак	500.00	77.00	79.00	335.00	2350.00
	Завтрак льгота	500				
	Обед	700				
За 10 дней в %	Завтрак	102%	20%	26%	21%	23%
	Завтрак льгота	108%	34%	28%	22%	25%
	Обед	113%	40%	31%	31%	32%



Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория:

Школьники от 7 до 11 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10.94	26.67	3.04	205.83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		590	22.09	28.12	75.05	552.07	
День 2							
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	90	13.32	1.88	5.20	89.8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22.20	3.13	8.67	149.67	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0.40	0.00	20.00	80	616
	Классные Витаминки"	60	1.08	0.06	1.80	13.8	48
	Квашеная капуста	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	40.50	5.59	55.53	432.47	
День 3							
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100
	Каша ячневая вязкая	150	4.80	8.55	26.82	203.4	255
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0.00	0.00	18.40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13.50	9.64	8.36	169.71	412
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		480	22.47	29.25	63.85	604.47	
День 4							
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	180	13.61	13.39	35.42	316.8	370
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
		490	18.45	19.25	74.92	546.16	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
День 5							
Завтрак льгота	Капуста тушеная	150	3.42	4.37	14.62	112.63	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.4	106
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
		550	23.62	20.7	63.87	536.39	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
День 6							
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.50	303.66	237
	Курица в красном соусе	120	13.60	13.50	4.10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47	112
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
		650	27.96	23.73	93.78	700.62	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
День 7							
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	90	13.12	4.71	1.80	102.42	258
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	429

ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	21.61	17.47	65.43	508.02	
День 8							
Завтрак льгота	Птица отварная	80	18.86	13.03	0.46	194.29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5.34	3.37	37.01	199.74	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0.00	0.00	18.40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		570	34.49	17.73	110.58	741.11	
День 9							
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	150	20.90	16.30	33.00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.2	481
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		395	26.73	29.10	67.58	617.4	
День 10							
Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Рагу из овощей	150	3.00	8.02	12.75	135	195
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
	Горошек зеленый	60	1.86	2.22	3.84	43.2	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	ИТОГО ЗА Завтрак льгота	550	24.48	26.51	64.52	595.8	

За 10 дней общее		5375	262.4	217.45	735.11	5834.51
	Завтрак льгота					

За 10 дней в среднем		537.5	26.24	21.745	73.511	583.451
	Завтрак льгота					

За 10 дней в сутки		500	77.00	79.00	335.00	2350.00
	Завтрак льгота					

За 10 дней в %		108%	34%	28%	22%	25%
	Завтрак льгота					

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в
среднем за день цикла 1-4 класс**

Прием пищи Завтрак основное		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийнос ти
Наименование блюда				
Выход блюда		5405	540,5	
Пищевы е веществ а, г	Б	269,68	26,968	18,19
	Ж	225,45	22,545	34,21
	У	733,01	73,301	49,43
Энергетическая ценность (ккал)		5931,41	593,141	5931,41
В1, мг.		3,784	0,3784	0,26
В2, мг.		0,885	0,0885	0,06
С, мг.		332,28	33,228	22,41
Fe, мг.		60,769	6,0769	4,1
Ca, мг.		1983,138	198,3138	133,74
А, мг.		2,156	0,2156	0,15
Mg, мг.		954,847	95,4847	64,39
D, мг.		0,216	0,0216	0,01
K, мг.		2285,768	228,5768	154,15
P, мг.		3971,142	397,1142	267,8
I, мг.		0,415	0,0415	0,03
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		2,431	0,2431	0,16
Caг, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0



Директор ООО "ТОП"

Афоничев И.Д.

Школьники от 7 до 11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1								
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100	
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.80	9.46	35.80	283.6	267	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14.15	20.88	71.11	551.92		
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10.94	26.67	3.04	205.83	367 (1)	
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0.50	0.20	23.10	96	507	
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.68	5.17	7.07	83.3	139	
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588	
	ИТОГО ЗА Обед		900	27.09	34.76	126.57	842.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	41.24	55.64	197.68	1393.93		
День 2								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	268	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.40	0.00	20.00	80	616	
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111	
	ИТОГО ЗА Завтрак		565	15.62	21.84	83.84	598.66	
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	Рассольник домашний	250	2.07	5.20	12.80	106.25	132	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508	
	Кнели рыбные припущенные	90	13.32	1.88	5.20	89.8	334	
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22.20	3.13	8.67	149.67	174	
	Квашеная капуста	60	1.08	0.06	1.80	13.8	48	
	ИТОГО ЗА Обед		830	44.85	11.07	88.51	633.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	60.47	32.91	172.35	1231.78		
День 3								
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	5.26	18.98	146	165	
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	ИТОГО ЗА Завтрак		560	10.23	14.65	61.88	422.16	
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13.50	9.64	8.36	169.71	412	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.65	5.17	11.90	100.7	128	
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	Компот из яблок с лимонами	200	0.30	0.20	25.10	103	509	
	Каша ячневая вязкая	150	4.80	8.55	26.82	203.4	255	
	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100	
	ИТОГО ЗА Обед		780	28.53	27.01	105.57	775.97	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	38.76	41.66	167.45	1198.13	
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.93	20.07	3.46	244.62	301	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	496	

	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		470	21,92	34,78	52,68	611,22	
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,8	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
		800	24,57	25,02	124,32	821,98	
ИТОГО ЗА Обед		1270	46,49	59,8	177	1433,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка						
	"Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
		550	10,58	10,74	70	423,6	
ИТОГО ЗА Завтрак							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста тушеная	150	3,42	4,37	14,62	112,63	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
		600	33,45	26,65	66,88	643,75	
		1150	44,03	37,39	136,88	1067,35	
ИТОГО ЗА Обед							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	247
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		470	14,91	25,54	66,83	555,72	
ИТОГО ЗА Завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
		900	30,01	28,71	113,53	827,61	
ИТОГО ЗА Обед		1370	44,92	54,25	180,36	1383,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
ИТОГО ЗА Завтрак							
Обед	Шницель рыбный натуральный	90	13,12	4,71	1,80	102,42	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
		800	29,01	17,07	119,41	749,92	
		1375	45,41	38,99	205,79	1365,38	
ИТОГО ЗА Обед							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		460	11,35	18,23	74,14	531,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
ИТОГО ЗА Обед		820	36,44	22,90	124,18	848,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	47,79	41,13	198,32	1380,41	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко гущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	ИТОГО ЗА Завтрак	425	28,71	29,46	77,60	669,6	
Обед	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	ИТОГО ЗА Обед	760	27,40	22,35	79,23	629,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	56,11	51,81	156,83	1299,35	
День 10							
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	ИТОГО ЗА Завтрак	550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	ИТОГО ЗА Обед	780	28,90	31,27	97,76	790,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	39,48	42,01	167,76	1214,02	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13065	464,7	455,59	1760,42	12966,88	

За 10 дней общее	Завтрак	5095,00	154,45	208,78	714,46	5403,54
	Обед	7970	310,25	246,81	1045,96	7563,34

За 10 дней в среднем	Завтрак	509,50	15,45	20,88	71,45	540,35
	Обед	797	31,025	24,681	104,596	756,334

За 10 дней в сутки	Завтрак	500,00	77,00	79,00	335,00	2350,00
	Обед	700				

За 10 дней в %	Завтрак	102%	20%	26%	21%	23%
	Обед	114%	40%	31%	31%	32%



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1
И.И. Николаев

Менюготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ТОП"

Афоничев И.Д.

Возрастная
категория:

Школьники от 7 до 11 лет овз завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100
	Каша пшенинная молочная жидкая	200	7.80	9.46	35.80	283.6	267
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14.15	20.88	71.11	551.92	
День 2							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.40	0.00	20.00	80	616
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
ИТОГО ЗА Завтрак		565	15.62	21.84	83.84	598.66	
День 3							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	5.26	18.98	146	165
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		560	10.23	14.65	61.88	422.16	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.93	20.07	3.46	244.62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	496
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Горошек зеленый	60	1.86	2.22	3.84	43.2	1/1
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		470	21.92	34.78	52.68	611.22	
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6.20	9.60	27.00	220	625
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
		550	10.58	10.74	70.00	423.6	
ИТОГО ЗА Завтрак							
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8.56	14.12	31.52	287.4	247
	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14.91	25.54	66.83	555.72	
День 7							
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105

	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА Завтрак		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		460	11,35	18,23	74,14	531,6	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак		425	28,71	29,46	77,60	669,6	
День 10							
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
ИТОГО ЗА Завтрак							

За 10 дней общее	Завтрак	5095,00	154,45	208,78	714,46	5403,54
За 10 дней в среднем	Завтрак	509,50	15,45	20,88	71,45	540,35
За 10 дней в сутки	Завтрак	500,00	77,00	79,00	335,00	2350,00
		700				
За 10 дней в %	Завтрак	102%	20%	26%	21%	23%

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в
среднем за день цикла 1-4 класс**

среднем за день цикла 1-4 класс

Прием пищи Завтрак ОВЗ		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийнос ти
Наименование блюда				
Выход блюда		5095	509,5	
Пищевы е веществ а, г	Б	154,45	15,445	11,43
	Ж	208,78	20,878	34,77
	У	714,46	71,446	52,89
Энергетическая ценность (ккал)		5403,54	540,354	5403,54
В1, мг.		2,961	0,2961	0,22
В2, мг.		0,722	0,0722	0,05
С, мг.		286,021	28,6021	21,17
Fe, мг.		32,021	3,2021	2,37
Ca, мг.		3705,024	370,5024	274,27
А, мг.		2,139	0,2139	0,16
Mg, мг.		713,41	71,341	52,81
D, мг.		0	0	0
К, мг.		471,62	47,162	34,91
Р, мг.		3585,916	358,5916	265,45
I, мг.		0,022	0,0022	0
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		0,646	0,0646	0,05
Caг, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0



СОГЛАСОВАНО

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ТОП"

Афоничев И.Д.

Возрастная
категория:

Школьники от 7 до 14 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10.94	26.67	3.04	205.83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0.50	0.20	23.10	96	507
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.68	5.17	7.07	83.3	139
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
		900	27.09	34.76	126.57	842.01	
ИТОГО ЗА Обед							
День 2							
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
	Рассольник домашний	250	2.07	5.20	12.80	106.25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	90	13.32	1.88	5.20	89.8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22.20	3.13	8.67	149.67	174
	Квашеная капуста	60	1.08	0.06	1.80	13.8	48
		830	44.85	11.07	88.51	633.12	
ИТОГО ЗА Обед							
День 3							
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13.50	9.64	8.36	169.71	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.65	5.17	11.90	100.7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0.30	0.20	25.10	103	509
	Каша ячневая вязкая	150	4.80	8.55	26.82	203.4	255
	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100
		780	28.53	27.01	105.57	775.97	
ИТОГО ЗА Обед							
День 4							
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3.10	4.50	13.03	106.42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109
	Плов из отварной говядины	180	13.61	13.39	35.42	316.8	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
		800	24.57	25.02	124.32	821.98	
ИТОГО ЗА Обед							
День 5							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10.03	5.95	18.03	166.12	149
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Капуста тушеная	150	3.42	4.37	14.62	112.63	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.4	106
		600	33.45	26.65	66.88	643.75	
ИТОГО ЗА Обед							
День 6							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	75.75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.50	303.66	237
	Курица в красном соусе	120	13.60	13.50	4.10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47	112
		900	30.01	28.71	113.53	827.61	
ИТОГО ЗА Обед							